

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra školní a sociální pedagogiky

**VOLNOČASOVÉ AKTIVITY ŽÁKŮ VE 3. AŽ 5. ROČNÍKU ZÁKLADNÍ
ŠKOLY A JEJICH VZTAH K ALKOHOLU A TABÁKU**

**LEISURE TIME ACTIVITIES OF THIRD AND FIFTH YEAR PUPILS AND
THEIR ATTITUDE TOWARDS ALCOHOL AND TABACCO**

Bakalářská práce

TEREZA VOPĚNKOVÁ

Vychovatelství

Kombinované studium

Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Mojžíšová, Ph.D.

Praha 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením paní PhDr. Jarmily Mojžíšové, Ph.D.

V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze 1. 4. 2011

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji PhDr. Jarmile Mojžíšové, Ph.D. za odborné vedení, rady a připomínky při zpracování bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce jejímž cílem bylo zmapování volnočasových aktivit žáků 3. až 5. třídy základní školy je rozdělena na část praktickou a teoretickou. V teoretické části jsem se zabývala charakteristikou a psychologií dětí tohoto věku a rizikovými situacemi spojenými s závislostí na alkoholu a kouření. Dále obsahuje vymezení pojmu volný čas a jeho trávení u dětí. A v poslední řadě jsem se zde zajímala o alkohol a kouření, včetně závislosti na nich. V praktické části jsem zpracovala výsledky mého zkoumání, kdy výzkumný vzorek činilo 120 dětí ze 3. až 5. třídy ve dvou základních školách v malém a větším městě.

Klíčová slova

Volný čas, dítě školního věku, závislost, alkohol, kouření a tabák.

Annotation

The aim of the thesis is to explore leisure time activities of third and fifth year pupils. The paper consists of theoretical and empirical analysis. The theoretical part focuses on characteristics and psychological features of third and fifth year pupils as well as risky situations that might be connected with alcohol and tobacco addiction. Further, I aim to define key terms, particularly „leisure time“ and the way school children spend it. Finally, I discuss alcohol and smoking issues, including possible addictions. The empirical part is based on research in which 120 elementary school respondents were involved. The research was conducted in two elementary schools, in a small town and a city environment.

Key words

Leisure time, schoolchildren, addiction, alcohol, smoking, tobacco.

Obsah

Úvod

1 Charakteristika dítěte školního věku	7
1.1 Činitelé psychického vývoje	7
1.2 Charakteristika dítěte školního věku	9
1.3 Rizikové chování dětí středního věku	12
2 Možnosti využití volného času	14
2.1 Vymezení pojmu volný čas a zájmy	14
2.2 Volný čas jako ukazatel životního stylu	18
2.3 Trávení volného času	21
2.4 Média a komunikace jako součást volného času dětí	25
3 Závislost	27
3.1 Závislost	27
3.2 Závislost na alkoholu	29
3.3 Závislost na tabáku	34
3.4 Metody prevence	36
4 Výzkumná část práce	38
4.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	38
4.2 Charakteristika výzkumného vzorku	38
4.3 Charakteristika metod výzkumu	39
4.4 Závěr výzkumné části	47

Závěr

Seznam použité literatury

Seznam příloh

Úvod

V dnešním světě a době mají děti již od raného dětství spoustu volného času a velký přístup k informacím. Bohužel toto někdy vede k nežádoucím jevům. Statistiky v České Republice ohledně užívání alkoholu a kouření dětí nezní optimisticky. A je tomu skutečně tak? Čím je to způsobeno? A umí děti skutečně efektivně využívat svůj volný čas? Jaký mají děti vztah k alkoholu a kouření? To budu zjišťovat v této bakalářské práci. Budu se zabývat volnočasovými aktivitami dětí ve 3. až 5. třídě základní školy a vztahem těchto dětí k alkoholu a kouření.

Cílem bakalářské práce je aktuální zmapování volnočasových aktivit dětí ve 3. až 5. třídě základní školy a jejich vztah k alkoholu a tabáku.

1 Charakteristika dítěte školního věku

1.1 Činitelé psychického vývoje

„ Psychický vývoj je dán interakcí dědičných předpokladů a vnějších, především sociokulturních vlivů. Uskutečňuje se prostřednictvím zrání a učení. “

(Vágnerová, 1996, str.12)

Vývojová psychologie se zabývá popisem a charakteristikou změn, které jsou typické pro určité životní období. Vývojová psychologie se zabývá poznáváním souvislostí a pravidel vývojových proměn v jednotlivých oblastech lidské psychiky a porozuměním jejich mechanismů.

Tři hlavní oblasti psychického vývoje:

1) Biosociální vývoj

Jedná se o tělesný vývoj, proměny a faktory, které jej ovlivňují.

2) Kognitivní vývoj

Psychické procesy, které se podílejí na lidském poznávání.

Můžeme sem zařadit myšlení, rozhodování a učení.

3) Psychosociální vývoj

Zahrnuje proměny způsobu prožívání, osobnostních charakteristik a mezilidských vztahů.

(Vágnerová, 2000)

Činitelé psychického vývoje

„ Psychický vývoj probíhá prostřednictvím na sebe navazujících fází. Lze jej charakterizovat jako postupnou proměnu k dokonalejší úrovni. Tento vývoj nebývá zcela plynulý a rovnoměrný. “

(Vágnerová, 1996, str. 12)

A. Dědičnost

Geny obsahují informace potřebné pro vznik lidského jedince, který má všechny typické vlastnosti a znalosti svého biologického druhu. Člověk získává svou genetickou výbavu počtím. Splynutím dvou zárodečných buněk, vajíčka a spermie, dochází ke kombinaci vloh matky a otce.

Zárodečné buňky, s více než bilionem genetických informací, vznikají specifickým dělením, proto dochází k náhodným kombinacím dědičných dispozic potomstva.

B. Vnější prostředí

Každý jedinec je spoluutvářen prostředím, v němž žije. Aby jedinec v tomto prostředí dostatečně existoval, musí akceptovat jeho požadavky a přizpůsobit se. Nejvýznamnější vlivy vnějšího prostředí jsou tzv. sociokulturní vlivy. Prostřednictvím těchto vlivů si jedinec osvojí normy, hodnoty, způsoby uvažování a chování, které jsou společností vyžadovány a pozitivně hodnoceny. Tuto sociokulturní zkušenost zprostředkovává rodina. Rodina dítě vychovává a tímto způsobem rozvíjí i jeho psychické funkce a celou osobnost.

Můžeme rozlišit několik druhů výchovy:

- **Přijímající rodič**

Je s dítětem spokojen, o dítě se zajímá a vyhledává jeho společnost, má z něj radost. U tohoto dítěte se vyskytuje hojné povzbuzování, je citlivý vůči jeho potřebám a názorům.

- **Odmítající rodič**

K dítěti se chová kriticky, dítě nevyhledává. Potomek je ze strany rodiče málo povzbuzován. Rodič je necitlivý vůči jeho potřebám a názorům.

- **Omezující rodič**

Tento rodič jasně stanovuje pravidla a následky za jejich porušení. Velmi pevně prosazuje pravidla a jen zřídka podléhá nátlaku a vynucování.

- **Povolný rodič**

Pravidla nestanovuje jasně, nestanoví ani důsledky jejich porušování. Pravidla pevně neprosazuje a velmi snadno podléhá nátlaku a vynucování.

(Nešpor, 2003)

1.2 Charakteristika dítěte školního věku

„ Socializační vývoj dítěte probíhá postupně v několika různých sociálních skupinách, z nichž každá má své specifické rysy a zde získaná zkušenost má pro vývoj dítěte jinou hodnotu“

(Vágnerová, 1996, str. 175)

Školní věk (období základní školy) lze ve shodě s Z. Matějčkem členit na:

1. Raný školní věk

Trvá dva roky a je charakteristický především změnou životní situace a adaptací na školu.

2. Střední školní věk

V němž dochází k mnoha dalším změnám, daným nejen sociálně, ale i biologicky. Lze jej z mnoha hledisek považovat za přípravu na dobu dospívání. Trvá přibližně 3 roky, od 8 – 9 do 11 – 12 let.

3. Starší školní věk

Neboli puberta je ze školského hlediska dobou 2. stupně základní školy.

(Vágnerová, 1996)

Podrobně se budeme zabývat středním školním věkem, neboť v tomto vývojovém období se nacházejí děti našeho výzkumného vzorku.

Střední školní věk

Období středního školního věku je relativně méně dynamická fáze, časově lokalizovaná zhruba mezi 8. až 12. rok. Z hlediska školy jde přibližně o úsek mezi 3. a 5. třídou, tj. do doby přechodu na druhý stupeň základní školy. Z. Matějček charakterizuje fázi středního školního věku jako dobu vyrovnané konzolidace. E. Erikson mluví o době citové vyrovnanosti. S. Freud o fázi latence, která je míněna jako klidový stav. Tedy doba klidu a pohody. Přesněji řečeno mohla by být, kdyby nebylo sociálních tlaků, které produkuje škola a někdy i vrstevnická skupina. Dítě se plynule rozvíjí ve všech oblastech a začínají se zde – zatím jen na psychické úrovni – vytvářet základy budoucích proměn.

(Vágnerová, 1996)

„Dítě středního školního věku získává určitou autonomii v sebehodnocení. To znamená, že jeho názor je stabilnější a méně závislý na okamžitém výsledku. Časem se bude dále zmenšovat i vazba na cizí názor, zejména bude-li odporovat zkušenostem.“

(Vágnerová, 1996, str. 215)

Pro dítě má velký význam rodina, která je důležitou částí jeho identity. Otec a matka jsou samozřejmě součástí rodiny, tedy modelem jistého chování a zdrojem jistoty a bezpečí.

Ve středním školním věku se mění vztah ke škole. Dítě si již osvojilo základní normy chování, které zde platí. Ve škole získává podřízenou roli žáka a symetrickou spolužáka. Žák přijímá autoritu učitele, ale jeho vztah se stává neutrálnějším. Ve škole je hodnocen na základě svých výsledků, které si musí zasloužit.

(Vágnerová, 2000)

Význam vrstevníků pro dítě středního školního věku

„Samozřejmost jistoty, kterou poskytuje rodina, umožňuje dítěti, aby se koncentrovalo na různé vztahy s vrstevníky. Vrstevníci se postupně stávají stále významnějšími, aby nakonec v budoucnosti rodinu nahradili.“

(Vágnerová, 1996, str. 216)

H. Sullivan považuje potřebu kontaktu s vrstevníky za nejvýznamnější potřebu školního věku. Přesněji bychom ji mohli označit za jednu z nejvýznamnějších.

(Vágnerová, 1996)

Potřeby, které jsou ovlivněny vrstevníky:

- Potřeba citové jistoty a bezpečí

Tato potřeba by měla být uspokojována v rodině, avšak zasahují do ní také vrstevníci či sourozenci. Poskytují dítěti podporu v nejrůznějších situacích, umožňují sdílet různé problémy, které se s dospělými nedají řešit.

- Potřeba učení, rozvoje určitých dovedností

Ve vrstevnické skupině se dítě učí jiným způsobem chování než doma. Vztahy mezi dětmi jsou symetrické a všichni mají podobnou roli, a proto je učení na této úrovni snadnější a samozřejmější. Při motivaci k učení se jeví různé činnosti vrstevníků užitečnější než ty aktivity, ke kterým je

nutí dospělí. Učení ve skupině zahrnuje především sociální kompetence, do kterých patří komunikace, kooperace, soupeření, získávání různých rolí apod. Dětská skupina si vytváří vlastní normy chování, které musí mít požadavek spravedlnosti.

- Potřeba seberealizace

Vrstevníci jsou na stejné úrovni, představují rovnocennou skupinu. Sami vrstevníci se vzájemně motivují výkonu. Jsou velmi často zaměřeni na jiné schopnosti, které se školou nesouvisejí, např. sport.

(Vágnerová, 2000)

„Ve středním školním věku se rozvíjí vědomí stability a originality vlastní identity. S rozvojem logických operací se mění i představa sebe sama.“

(Vágnerová, 1996, str. 236)

1.3 Rizikové chování dětí středního věku

V této věkové skupině již může docházet k požívání alkoholu a kouření cigaret. Ve věku od 7 do 12 let je třeba nabízet spíše konkrétní dovednosti a informace, nežli abstraktní koncepce. Je třeba pokračovat ve zdůvodňování zdraví, jako zásadní životní hodnoty. V tomto období, by již měla začínat cílená prevence zaměřená na odmítání tabáku, alkoholu a jiných drog.

(Nešpor, Csémy, Pernicová, 1994)

Rizikové situace, kdy je dítě více ohroženo problémy s návykovými látkami:

- Problémové dítě
Děti, které mají problémy v rodině, ve škole, perou se a dopouštějí se drobných či větších deliktů jsou více ohroženy problémy s návykovými látkami.
- Lehká mozková dysfunkce
Mezi typické znaky můžeme zařadit nedostatečnou pozornost a roztěkanost. Ve výkonech u těchto dětí jsou velké výkyvy. Bývají méně obratné, ale mohou se dostavit i výbuchy hněvu a kolísání nálad. Tyto děti mají zpravidla potíže ve škole, a proto je důležité, aby rodiče měli pro děti pochopení. Pracovat by mělo dítě v klidném prostředí, v kratších intervalech. Netrestat je za neúhledné písmo, ale ocenit i malé pokroky.
- Děti zanedbávané a s nedostatečně uspokojenými citovými potřebami
Zanedbávané děti vyrůstají v prostředí chudém na informace a zkušenosti. Nenaučí se tak věcem, které jejich vrstevníci dávno znají. To se týká např. péče o zevnějšek, čistotu, schopnost domluvit se s druhými, nedostatku kvalitních zájmů. Děti mají méně podnětů i prostředků ke svému rozvoji.
- Děti trpící strachem
Mívají různé strachy (ze samoty, tmy apod.). Návyk na návykové látky vzniká tím, že dítě se snaží odstranit úzkost a strach.

- Špatný prospěch ve škole

Děti, které mají špatný prospěch, jsou v nezáviděníhodném postavení v kolektivu vrstevníků. Špatný prospěch ve škole může mít mnoho příčin – lehká mozková dysfunkce, výchovná zanedbanost, tréma či úzkost při zkoušení, problémy v rodině, nižší nadání, přeucené leváctví, špatný zdravotní stav dítěte a nepříznivé vnější podmínky, např. šikana.

Rodiče i učitel by měli kladně hodnotit silné stránky dítěte a dát mu pocit úspěchu a upevňovat jeho sebevědomí.

- Problémy s alkoholem či jinými návykovými látkami v rodině

Rodiče jsou pro dítě vzorem, ale jejich chování k alkoholu či jiným návykovým látkám není jedinou příčinou toho, zda dítě pije, fetuje nebo se alkoholu či drogám vyhýbá. Nesmíme podceňovat ani dědičnost, nebo vliv rodinného prostředí. Statistiky však prokázaly, že vyšší výskyt problému s alkoholem nebo drogami jsou u dětí, jejichž rodič nebo rodiče pili.

- Vleklý problém v rodině

Situace, kdy v rodině trvá napětí a nepohoda může přispět k ohrožení dítěte návykovými látkami (rozvod, manželské hádky).

(Nešpor, 2003)

2 Možnosti využití volného času

2.1 Vymezení pojmu volný čas a zájmy

„ Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času.“

(Hofbauer B., 2004, s. 12)

Volný čas je částí lidského života, mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb a povinností člověk k dispozici pro činnost sebeurčující a sebevytvářející:

- odpočinek a zábavu
- rozvoj zájmové sféry
- zlepšení kvalifikace
- účast na veřejném životě

(Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

Mezi hlavní funkce volného času řadíme: odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti.

(Hofbauer, 2004).

„Zájmové činnosti chápeme jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a sklonů. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti a na správnou společenskou orientaci“

(Hájek, 2007, str. 15)

Funkce a možnosti volného času vymezuje komplexně H. W. Opaschowski:

- rekreace (zotavení a uvolnění)
- kompenzace (odstranění zklamání a frustrací)
- výchova a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení)
- kontemplace (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavby)
- komunikace (sociální kontakty a partnerství)
- participace (angažování se na vývoji společnosti)

- integrace (stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů)
- enkulturace (kulturní rozvoj sebe sama, kreativita v umění, sportu, technických a dalších činnostech)

„Volný čas jedinců a v úhrnu jedinců volný čas společnosti, představuje duchovní bohatství společnosti a její významnou systémovou charakteristiku. Volný čas ve svém rozsahu a obsahu je systémově provázán s daným typem společnosti, kterému odpovídají určité hodnoty, instituce, vzorce chování a sociální mechanismy spojené s naplňováním volného času. Jestliže společnost zabezpečí kvalitní trávení volného času dětí a mládeže, urychlí tím rozvoj obecných i specifických schopností mladé generace a potlačí rozvoj negativních sociálních rysů. Ve sféře volného času se jednak rozhoduje o rozvoji talentu mladého jedince a naplnění jeho potřeb a zájmů, a na druhé straně se tlumí tendence k negativnímu sociálnímu zrání. I když primitivní ekonomický kalkul vidí volný čas dětí a mládeže jako zbytkovou a zbytnou oblast, hlubší ekonomický pohled, který počítá s efektivitou a produktivitou potenciálu mladé generace získaného volnočasovými aktivitami a s prostředky ušetřenými na následné kriminalitě a narkomanii mládeže, uznává ekonomický význam kvalitního trávení volného času mladé generace.“

(Sak P., 2004, s.59)

Volný čas má ve vztahu k jedinci především funkci relaxační, rekreační a rozvojovou.

(Sak, Saková, 2004)

Podle Pávkové, Hájka, Hofbauera (2003) existuje pět pohledů na volný čas.

- Hledisko sociologické a sociálněpsychologické

Je potřeba sledovat, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů, a zda pomáhají tyto vztahy kultivovat.

Je zřejmé, že způsob využívání volného času u dětí je ovlivněn sociálním prostředím. Zvlášť silný je vliv rodiny. Rodiče slouží dětem jako vzory, buď pozitivní nebo negativní. Rodiny, které neplní dobře svoji výchovnou funkci, se velmi často vyznačují nezájmem o to, jak dítě tráví svůj volný čas. Školy, výchovná zařízení a další subjekty mohou tento nedostatek do jisté míry kompenzovat kvalifikovaným pedagogickým vedením. Pokud se nepodaří, je

zvýšené nebezpečí, že se dítě dostane do vlivu nežádoucí vrstevnické skupiny, kde je jeho vývoj ohrožen.

- Politického hlediska

Jde o to, jak bude stát zasahovat do volného času obyvatelstva, jaká bude školská politika. Jde o hledisko, kde se řeší financování a ovlivňování zařízení pro volný čas a mládež, o pomoc organizacím pracujícím s dětmi a mládeží a vytváření podmínek pro uspokojování spontánních aktivit dětí a mládeže mimo organizovanou činnost.

- Zdravotně hygienického hlediska

Sleduje ve využití volného času, jak lze podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj člověka.

- Pedagogická a psychologická hlediska

Berou v úvahu věkové i individuální zvláštnosti a jejich respektování ve volném čase. Je potřebné uvážit, do jaké míry a jakým způsobem činnosti ve volném čase přispívají k uspokojení biologických i psychických potřeb člověka. Volný čas, který je založen na základě dobrovolné účasti a vhodné pedagogické motivaci poskytuje příležitost pro rozvoj všech stránek osobnosti, tělesných a duševních vlastností a sociálních vztahů.

Výchova formální, informální, neformální

Výchova formální je systémem aktivit uskutečňovaných ve školách nebo odborných vzdělávacích zařízeních. Je zajišťován a podporován státem, věkově odstupňován. Jeho dokončení je potvrzováno dokladem o vzdělání

Výchova informální je učením vyplývajícím z každodenního kontaktu a zkušenosti s rodinou, prací, přáteli, vrstevnickými skupinami mládeže, médii a dalších činitelů, kteří působí v různých životních prostředích. Může probíhat cíleně, zpravidla však toto působení není záměrné.

Výchova neformální je cílená a strukturovaná aktivita (např. činnost v zájmovém kroužku, umělecký soubor apod.). Zpravidla neprobíhá ve škole nebo v odborném vzdělávacím zařízení a nebývá zakončena udělením osvědčení.

V našich směrnicích a pedagogické praxi se průběžně objevují také pojmy vyjadřující míru organizovanosti volného času:

- Činnost spontánní

Může se uplatňovat ve skupině nebo individuálně, podle aktuálního zájmu účastníků. Spontánní aktivity jsou přístupny všem zájemcům a není zde stanovena délka trvání. Pedagogicky a výchovně jsou ovlivněny nepřímo.

- Zájmová činnost příležitostná

Zahrnuje organizované, jednotlivé i cyklické, rekreační, oddychové nebo výchovně vzdělávací aktivity. Je časově ohraničena, organizována a pedagogem přímo řízena. Přitom současně předpokládá, umožňuje a podněcuje spoluúčast dětí a mládeže. Jsou to např. soutěže, turnaje, přehlídky, koncerty a turistické aktivity, exkurze, výlety a zájezdy, divadelní a jiná představení, cykly přednášek a akce příměstských táborů v době prázdnin.

- Zájmová činnost pravidelná, uskutečňující v pravidelných intervalech

Koná se jednou nebo několikrát za týden pod vedením kvalifikovaného vedoucího. Inspiruje vznik různých druhů zájmových útvarů, kroužků, uměleckých souborů, sportovních družstev, klubů s volnější organizační strukturou.

(Hajek, Hofbauer, Pávková, 2003)

2.2 Volný čas jako ukazatel životního stylu

Způsob využívání volného času je jedním z ukazatelů životního stylu. Tento pojem je složitý, komplikovaný a zahrnuje množství jevů. Je ovlivňován velmi rozmanitými faktory:

- věkem jedince
- jeho vzděláním
- schopnostmi
- zájmy
- rodinným stavem
- místem bydlení
- zdravotním stavem
- ekonomickou situací

Dá se říci, že tento životní styl se projevuje ve třech oblastech:

- ve způsobu využívání materiálních i sociálních podmínek
- v hodnotové orientaci člověka
- ve způsobu jednání a aktivitě člověka

Všechny tyto tři oblasti se životního stylu se projevují i ve vztahu k využívání volného času.

Materiální prostředky lze ve vztahu k volnému času využívat velmi rozmanitě, účelem vynakládání prostředků může být touha po poznání, snaha získat nové zážitky i získání vyššího společenského hodnocení (módní sporty, cesty do vzdálených exotických míst).

Také vliv sociálního prostředí při volnočasových aktivitách může být u jednotlivců velmi odlišný. Někteří jedinci dávají přednost individuálním zájmovým činnostem, jiní se rádi sdružují v menších či větších sociálních skupinách, někteří preferují hromadné akce s větším počtem účastníků. Tyto formy je možné samozřejmě střídat a kombinovat. Preferované formy jsou důležitým ukazatelem životního stylu.

Hodnotová orientace člověka se projevuje i ve vztahu k volnému času a jeho obsahu. Pro životní styl člověka je důležité, jak hodnotí význam volného času v osobním životě.

Mohou nastat tři situace:

a) Jedinec význam volného času podceňuje.

Plnění povinností je hlavní a převažující náplní života. Odpočívat lze až po splnění všech povinností, což u některých dětí znamená nikdy. Volnočasové aktivity jsou spojené s výčitkami svědomí a proto nevedou k psychickému uvolnění.

b) Jedinec význam volného času přeceňuje.

Za hlavní náplň života je považováno dělat to, co člověka baví. Někdy se stává, že povinnosti a zájmy člověka splývají.

c) Jedinec chápe reálný význam volného času.

Dítě ho nepřeceňuje ani nepodceňuje. Kromě sféry ostatních povinností má svoji oblast zájmů, kterým se ve volném čase věnuje a které mu poskytují prostor pro relaxaci, obnovu sil a čerpání pozitivních zážitků z činností i mezilidských vztahů.

(Hájek, Hofbauer, Pávková, 2003)

Znaky dobrého zařízení pro práci s dětmi a mládeží

a) Formy a metody práce

Respektování potřeb dětí a mládeže

- Zaměřuje se na prevenci nebo zachycení problémů v ranných stádiích negativního vývoje spíše než na léčbu a nápravu problémů, které již vznikly.
- Rozvíjí kompetentnost, charakterové vlastnosti, důvěru a sebedůvěru, napomáhá vytváření vztahů.
- Respektuje věkové a kulturní zvláštnosti cílových skupin.
- Zahrnuje děti a mladé lidi do plánování, hodnocení a propagování programu.

Vztah k rodině, obci a kultuře komunity

- Zve rodiče, další členy rodiny, ukazuje dětem pozitivní vzory dospělých.
- Zapojuje obec do realizace programů.

- Odpovídá na potřeba obce.
- Spolupracuje s jinými zařízeními pro děti a mládež v obci.

Organizační zajištění a dlouhodobá stabilita

- Vyhledává prostředky ekonomicky efektivní.
- Kvalita programu je sledována, evaluována, všem zúčastněným se dostává zpětná vazba.
- Vytváří příležitosti pro obnovu sil a další odborný růst pracovníků.
- Zahrnuje plán získávání finančních prostředků z různých zdrojů zajišťujících další provoz.
- Má kvalitní management, technické zajištění, administrativní zázemí, řádné účetnictví a dokumentaci.

Reprodukovatelnost

- Obsahuje prvky použitelné opakovaně, i v jiném kontextu.
- Může zasáhnout významný počet dětí (např. cíle jsou dostatečně obecné, náklady na jedno dítě nejsou příliš vysoké, program není vázán na konkrétního vedoucího, může ho použít i někdo jiný).

b) Výsledky (efekty)

- Zapojuje se značný počet dětí a mládeže (kvantitativní kritérium).
- Existují ověřitelné ukazatele úspěšnosti programu z hlediska naplňování potřeb dětí a mládeže a dosahování pozitivních změn v životě dětí a mládeže, jejich rodin nebo ve vztahu obce k dětem a mládeží (kvalitativní kritérium).

(Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

2.3 Trávení volného času

Rodina a volný čas

„Rodina je primární sociální skupina je rozhodující pro většinu dětí a mladých lidí, je prvotním prostředím volnočasového života a výchovy a zásadně se podílí na formování osobnosti.“

(Hofbauer, 2004, str. 56)

Na volný čas dětí v rodině jako zdroj pozitivních i negativních vlivů působí především objektivní podmínky života a výchovy dětí v rodině, její velikost a úplnost nebo pozdější zakládání rodiny. Mění se rovněž její životní úroveň a sociální status, způsob začlenění do společnosti a úroveň bydlení, vybavenost domácnosti včetně potřeb pro volný čas. Rodina pro dítě a mladého člověka zůstává nadále prvním prostředím, které pro jejich volný čas vytváří (či má vytvářet) příznivé podmínky. Realizace volného času uvnitř rodiny, podmíněná zejména způsobem jejího života, postojů a výchovnou praxí rodičů vzhledem k dětem má na volnočasové aktivity dětí velký vliv.

(Hofbauer, 2004)

Životní způsob rodiny silně ovlivňuje postoj žáků ke škole a vzdělávání a tím i průběh a výsledky edukačního procesu:

- Uspořádání materiálních a sociálních podmínek, jejich aktivní ovlivňování a využívání
- Hodnotovou orientaci člověka
- Jednání člověka

Využívání volného času je jedním ze znaků životního stylu, lze vymezit dílčí výchovné cíle:

- Naučit vychovávané jedince dobře využívat materiálních podmínek pro trávení volného času.
- Ovlivňovat volbu jednotlivců a sociálních skupin, v nichž jedinec tráví volný čas, strukturu a dynamiku skupin.
- Vést vychovávané k reálnému hodnocení volného času, tak aby hodnota volného času nebyla podceňována ani přeceňována.
- Podporovat aktivní využívání volného času a aktivní zájmy.

(Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

Volnočasové aktivity a zařízení školy

„ Od školy jako všeobecně vzdělávací a výchovná se očekává vytváření předpokladů pro úspěšný vstup příslušníků mladé generace do profesionálního, občanského i volnočasového života.“

(Hofbauer, 2004, str. 66)

Základní škola je pro všechny děti povinná a proto škola svoji úlohu ve volném čase žáků uplatňuje jednak přímo, jednak prostřednictvím svých zařízení. Dobrovolná účast na volnočasových aktivitách školy vytváří prostor pro rozvoj individuálních předpokladů účastníků a jejich zájmového vzdělávání jako souhrnu jednorázových i pravidelných činností. Plní funkci vzdělávací a výchovnou, kulturní a sociálně-preventivní, zdravotní (regenerační a relaxační), oddechovou a kompenzační. Ve spolupráci s rodiči, institucemi volného času a obce rozvíjí a kultivuje zájmy a nadání a sociální vztahy.

Volný čas v prostorách a zařízeních volného času mimo školu

Ve 20. století dochází k početnímu i kvalitativnímu rozvoji prostorů a zařízení volného času dětí a mládeže. Mezi ně patří:

Parky a hřiště

Parky a další zelené plochy byly postupně opatřovány vhodným vybavením a měnily se ve specifické volnočasové zařízení aktivního odpočinku.

Domy a střediska mládeže

Vyznačují se vymezenými funkcemi, výchovnými a vzdělávacími cíli. Dětem a mladým lidem pomáhají odpovídat na otázku, jak dobře prožít roky dětství a dospívání i jak se připravovat na dospělost. Navazuje na působení rodiny, vyučovací i mimovyučovací činnost školy a spolupracují s dalšími oblastmi volného času dětí a mládeže, zvláště s dobrovolnými sdruženími a zařízeními kultury a sportu.

Sdružování dětí a mládeže

Jeho základem je na rozdíl od rodiny a školy, dobrovolné rozhodnutí dítěte a mladého člověka do sdružení vstoupit a účastnit se jeho činnosti. Dobrovolná účast rozšiřuje prostor a možnosti života dítěte a mladého člověka, naplňuje ho novými zážitky a zkušenostmi.

Sdružení dětí a mládeže se člení podle různých hledisek:

- **Celková orientace**

Základní zaměření na cíle politické, náboženské, výchovné. Hlavní funkce vzhledem ke svým členům i společnosti, převážně výchovná nebo také vzdělávací, oddechová a zábava, sociální a zdravotní prevence, náprava negativních jevů.

- **Obsah činnosti**

Podle jeho šíře, obsah všestranný nebo zaměřený především na některou zájmovou stránku obsahu a metod jeho realizace, sport, turistika, činnost technická, ekologická, umělecká, rekreace aj.

- **Složení členstva**

Podle věku:

Děti do 15 let

Dospívající mládež od 15 do 18 let

Mladí dospělí (18 až 25 let)

Podle sociální nebo profesní příslušnosti (např. Sdružení mladých dělníků, studentů apod.)

- **Vnitřní uspořádání**

Podle vztahu sdružení ke svým členům:

Vztah demokratický a participační nebo naopak autoritativní a podřizující.

Podle míry spoluúčasti členů na činnosti sdružení:

Neformální skupina vedená samými mladými lidmi, sdružení dětí vedená dospělými, dětské a mládežnické složky organizací dospělých aj.

- **Reálný nebo předpokládaný vliv na děti a mládež**

V současnosti jde především o to, aby přitažlivými programy získávaly děti a mladé lidi pro členství a činnosti ve sdružení.

- **Vymezení vzhledem k dalším institucím společnosti**

Podle vztahu sdružení ke škole – po nezávislost až po obsahovou a organizační podřízenost škole.

Podle vztahu sdružení ke státním orgánům – od neutrálního a nezajímajícího se po aktivní spolupráci.

(Hofbauer, 2004)

2.4 Média a komunikace jako součást volného času dětí

Vliv médií na dítě

„Vizuálně prezentovaný příběh se více podobá realitě a dítě jej také spíše jako skutečnost vnímá“

(Vágnerová, 1996, str. 209)

Informaci, kterou zde získá, považuje ve svém realismu za rovnocennou jiným praktickým zkušenostem. Odlišnost mezi symbolickým ztvárněním příběhu ve filmu a jeho eventuálně reálnou podobou je tak malá, že si dítě často ani jejich rozdíl neuvědomuje. To, co je jen „jako“ považuje za součást skutečnosti a občas se podle toho i chová, což nemusí být žádoucí.

(Vágnerová, 1996)

„Volný čas lidí je převážně tráven s médii a vedle přímých mediálních aktivit jsou i další činnosti člověka spojeny s médii.“

(Sak, Saková, 2004, str.89)

Životní styl současného člověka je významně ovlivněn hromadnými sdělovacími prostředky. Vliv médií je podmíněn určitými společenskými podmínkami a média naopak zpětně sociální podmínky mění.

(Sak, Saková, 2004)

„ V životě současného člověka stále roste význam mezilidské komunikace jako formy sociálního styku spočívající ve sdělování informací.“

(Hofbauer, 2004, str. 128)

Děti i mladí lidé se s médii denně setkávají v rodině, škole i ve volném čase. Zasahují stále častěji každého, přitom však děti a mladí lidé na nabídku reagují odlišně.

Můžeme rozlišit různé formy vztahu mezi dětmi a médii

- Děti a mládež se stávají předmětem zájmu médií určených dospělým, média mluví o dětech. Přinášejí informace o stavu a potřebách života a rozvoje mladé generace. Jsou zejména určeny těm skupinám, které se věnují dětem (rodičům, učitelům, vychovatelům aj.) a mladým lidem.
- Setkávají se s nimi jako uživatelé (čtenáři, posluchači, diváci), média mluví k dětem. Jsou vytvořena dospělými, kteří přinášejí pro děti informace o přírodě,

společnosti a člověku. Zabývají se minulostí, současností a předpokládanou budoucností různých vědních a zájmových oborů.

- Děti samy se podílejí autorsky, organizačně nebo technicky na mediální tvorbě, děti mluví prostřednictvím médií. Pro dospělé jsou jedním ze zdrojů poznání života současné mládeže. Děti a mládež se setkávají s dopisovateli, reportéry, redaktory nebo technickými pracovníky.

(Hofbauer, 2004)

Média ve volném čase dětí a mládeže působí také nežádoucí vlivy, ať vznikají v širším společenském kontextu, ve volném, nebo přímo ve sféře médií. Tyto vlivy se někdy projeví okamžitě, jindy zůstávají latentní. Časově náročné – několikahodinové – využívání médií ve volném čase může vést k závislosti na nich nebo způsobuje absenci činností kompenzačních. Žádoucí proto je obsah a metody aktivit volného času koncipovat tak, aby nevedly k jednostrannosti a stereotypům, nýbrž podporovaly všestranný rozvoj osobnosti.

(Hofbauer, 2004)

3 Závislost

3.1 Závislost

Zmínit o závislosti jsem se rozhodla proto, že odborníci zjistili, že čím nižší je věk setkání se s alkoholem a kouřením, tím větší problémy má dotyčný člověk v pozdějším věku. V České republice ukazují statistiky, že se setká s alkoholem dítě do 11 let věku a s kouřením dokonce do 10 let věku. Protože tato čísla беру jako alarmující a tyto děti jako ohrožené budoucí závislostí na alkoholu a kouření, rozhodla jsem se zde vysvětlit pojem závislost a seznámit se vším co k ní vede.

„Závislost zpravidla přivádí postiženého člověka do tělesné, psychické sociální bídy a vede často k předčasné smrti...ničí důstojnost, protože narušuje sebeúctu a rozvrací akceptování takového člověka sociální sítí.“ (Rahn a Mahnkopf, 2000)

(Vágnerová, 2008, str. 547)

Mezinárodní klasifikace nemocí definuje závislost následovně:

Skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) užívat alkohol a tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedince, u něhož se závislost nevyskytuje.

(Nešpor, Csémy, Pernicová, 1996)

Diagnóza závislosti by se měla stanovit, pokud během posledního roku došlo ke třem nebo více z těchto jevů:

- a) Silná touha užívat látku.
- b) Potíže v kontrole užívání látky týkající se množství, začátku a ukončení.
- c) Tělesný odvykací stav, jestliže je látka užívána s úmyslem zmenšit jeho příznaky.
- d) Vyšší dávky látek, aby se dosáhlo účinku, který byl původně vyvolán menšími dávkami alkoholu.

- e) Postupné zanedbávání zájmů ve prospěch užívání psychoaktivních látky a také zvýšené množství času k získání látky a následovného zotavování z jeho účinku.
- f) Pokračování v užívání i přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků (např. poškození jater nadměrným pitím alkoholu, depresivní stavy, toxické změny myšlení).

(Nešpor, Csémy, Pernicová, 1996)

Vznik závislosti

Závislost vzniká v důsledku vzájemného působení různých systémů. Tyto systémy se mohou týkat jednotlivce (jeho psychika, tělesná odolnost), rodiny, vrstevníků, školy, širší společnosti (např. dostupnost a vztah k návykové látce), sdělovacích prostředků a dokonce i životního prostředí.

(Nešpor, Csémy, Pernicová, 1996)

Specifika působení návykových látek u dětí a dospívajících:

- Závislost na návykových látkách se vytváří podstatně rychleji.
- Existuje vyšší riziko otrav s ohledem na nižší toleranci.
- Vyšší riziko nebezpečného chování pod vlivem návykové látky.
- U dětí a dospívajících, kteří jsou závislí na návykových látkách je patrné zaostání v psychosociálním vývoji (sebekontrola, oblast vzdělávání, sociálních dovedností...)
- Experimenty se širším spektrem návykových látek, které může dítě užívat současně.
- Recidivy v závislosti na návykových látkách u dětí jsou časté, ale dlouhodobá prognóza je příznivější než naznačoval bouřlivý průběh. Důvodem je přirozený proces zrání.

(Nešpor, 2003)

3.2 Závislost na alkoholu

V naší společnosti je alkohol nejčastěji užívanou psychoaktivní látkou. Je to droga společenská, lidé jej obvykle konzumují ve skupině. Činí tak často ritualizovaně, např. ve formě přípitků při oslavách. Pití alkoholických nápojů má velmi dlouho tradici a společnost je k jejich užívání poměrně tolerantní. Většinou se tento postoj mění pouze při nadměrné konzumaci nebo vzniku závislosti. U mladistvých se vytvoří rychleji, někdy již za několik měsíců. Závislost na alkoholu může být psychická – člověk si zvykl řešit problémy únikem do alkoholu a jinak to nedovede. Ale také biologická – projevuje se abstinenčním syndromem.

(Vágnerová, 2008)

Alkohol

Původ alkoholu je znám, jednoduchá molekula alkoholu, vzniká kvašením cukrů. Koncentrovanější alkoholové nápoje je pak možné získávat destilací.

Svým chemickým složením utlumuje alkohol centrální nervový systém. V nadměrném množství do té míry, že zabrání nervovému systému koordinovat funkci životně důležitých orgánů. V menším množství má však stimulační účinek a díky lehce spalitelným kaloriím dokonce dodává tělu energii. Alkohol je tedy výživná droga, ve velkých dávkách toxická. Ve vysoce koncentrované podobě může alkohol působit jako dezinfekce. Ovšem, tak jak cítíme tuto „bolest či podráždění“ tak i nervové buňky našich vnitřních orgánů cítí při jeho užití.

(Arteburn, Burns, 2001)

Bezpečná dávka alkoholu pro zdravého dospělého člověka je podle expertů Světové zdravotnické organizace asi 20g 100% alkoholu (16 g ženy a 24 g u muže). Jedná se o množství alkoholu zhruba obsažené v jednom pivu nebo 200 ml vína či 50 ml destilátu.

(Nešpor, Csémy, Pernicová, 1996)

Alkohol, obdobně jako ostatní drogy, je pro děti a mladistvé nebezpečnější než pro dospělé. I při občasné konzumaci se zvyšuje nebezpečí onemocnění jater (játra nejsou

schopna odbourávat alkohol v takové míře jako u dospělých) a nervového systému. Čím mladší jedinci pijí alkohol, tím větší je riziko pozdějšího přechodu na jiné drogy.

Současně platí, že čím dříve mladý člověk začne pít alkohol, tím vyšší je rychlost nástupu případné závislosti. Riziko ohrožení alkoholismem se dále také zvyšuje u těch mladých lidí, jejichž rodiče jsou závislí na alkoholu.

(http://www.alkoholik.cz/zavislost/deti_a_alkohol/aspekty_detskeho_piti_alkoholu_a_potencialni_zavislosti_na_nem_alkoholismu.html)

Děti, alkohol a zákon

Společnost chrání děti a mladistvé před alkoholem zákonem. Věková hranice pro podávání alkoholických nápojů je v České republice 18 let. Náš právní řád za alkoholické nápoje považuje lihoviny, destiláty, víno, pivo i jiné nápoje, které obsahují více než 0,75 objemového procenta alkoholu - Zákon ČNR č. 37/1989 Sb., o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi, § 1 odst. 2. Podání alkoholu jakýmkoliv způsobem před 18. rokem věku je trestným činem, za který může být potrestán kdokoli včetně rodičů.

(http://www.alkoholik.cz/zavislost/deti_a_alkohol/aspekty_detskeho_piti_alkoholu_a_potencialni_zavislosti_na_nem_alkoholismu.html)

Účinky alkoholu při krátkodobém pití:

- Alkohol v dechu
- Nezřetelná výslovnost
- Často oslabení zábran
- Zarudlé oči
- Zhoršená pohybová koordinace, nejistá chůze
- Ospalost
- Bolest v hlavě v „kocovině“
- Slovní nebo fyzická agrese

Účinky při dlouhotrvajícím pití

- Pití při nevhodných příležitostech

- „Okénka“
- Zvyšování odolnosti vůči alkoholu
- Snížená schopnost pití ovládat a zastavit
- Hltavé pití
- Třes, i když nebyl požit alkohol
- Samotářské pití
- Tělesné nemoci – např. jaterní, trávicího traktu, vyšší krevní tlak

(Nešpor, 2003)

Vznik alkoholismu

Není rychlou záležitostí. Z pijáka se stává alkoholik, dle jeho věku, za různou dobu. U 15letého člověka je to cca půl roku. U dospělého trvá vznik závislosti většinou roky (až pět let). Čím je tedy člověk mladší, tím vzniká závislost dříve.

Podle statistik se u nás děti poprvé setkávají s alkoholem průměrně v 11 letech, což je dříve než v ostatních zemích Evropské Unie. Opakované průzkumy vedou k závěru, že ve 4. ročníku základní školy má již opakované zkušenosti s alkoholem asi 35% dětí.

(http://www.alkoholik.cz/zavislost/deti_a_alkohol/aspekty_detskeho_piti_alkoholu_a_potencionalni_zavislosti_na_nem_alkoholismu.html)

Fáze vzniku závislosti na alkoholu

Vývoj této závislosti lze rozdělit do čtyř fází:

I. Fáze občasné konzumace

V tomto období lidé pijí alkohol ve společnosti. Jeho konzumace může být projevem sociální konformity, v určitých sociálních vrstvách se stala normou. Pokud je jedinec členem této skupiny, je značné riziko, že se zvýší frekvence jeho pití alkoholu, nebo stoupnou denní dávky. Rizikovým mechanismem je zafixování zkušenosti, že alkohol přináší úlevu.

II. Fáze varovná

Alkohol pomáhá zvládat stresové situace, jedinec se cítí výkonnější a sebejistější, bez problémů přijímá různá rizika. Ale k tomu, aby mohl takto fungovat, potřebuje pít stále víc. V důsledku dlouhodobě zvýšené konzumace stoupá tolerance k alkoholu a proto dochází ke zvyšování dávek, či jsou častější. Někdy pije sám či tajně. Nad svým pitím občas ztrácí kontrolu a opije se. V této fázi si začíná jedinec uvědomovat svou potřebu alkoholu.

III. Fáze kritická

Pokračuje růst tolerance k alkoholu a v závislosti na tom i míra jeho konzumace. V tomto stádiu ztrácí kontrolu nad svým pitím, nedovede pít s mírou a je závislý. Svou závislost si nechce přiznat, je přesvědčen, že by dokázal přestat pít. Užívání alkoholu vede ke vzniku různých problémů, zejména sociálního charakteru, např. ke konfliktům v rodině a na pracovišti. Pod vlivem alkoholu se začínají měnit některé osobnostní vlastnosti. Dochází k proměně hodnotového systému, k oploštění zájmů i vztahů.

IV. Fáze terminální, období úpadku

V důsledku poškození funkce jater se tolerance k alkoholu začíná snižovat. Člověk se brzy opije ale bez alkoholu nevydrží. V této fázi se objevují psychické i somatické poruchy podmíněné dlouhodobým abúzem alkoholu. Alkoholik si uvědomuje svou neschopnost zvládnout závislost. Má potíže, když pije, i když nepije. Pokračuje tělesné i psychické chátrání a úpadek v sociální oblasti.

(Vágnerová, 2008)

Stádia opilosti dle promile v krvi:

- 1 – 1,5 promile – spokojený, sdílný, veselý, živá mimika, výřečnost, smích, rozpustilost, přátelskost, pocit sebejistoty, cítí se lépe, jeho starosti jsou „lehčí“.
- 1,5 – 3 promile – nekritický, netaktní, křičí, zpívá, nedbá na okolí, impulsivní, nenaslouchá ostatním, zčervenání, stoupá tep, pohyby neuspořádané, poráží sklenice, vrávorá, rozdvojené vidění

- 3 a více promilí – únava, ospalost, zvracení, obličej bledne. Opilý může zemřít při zcela banálních situacích, které by za střízlva hravě zvládl.

(http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika_a_telo/opilost_stadia_priznaky_pocet_promile_alkoholu_v_krvi.html)

Následky požití alkoholu:

- Otrava – u dětí může nastat i po malých dávkách alkoholu.
- Nebezpečné jednání pod vlivem alkoholu (úrazy, pády, dopravní nehody).
- Zvýšené riziko sebevražd. Slovní nebo i fyzická agrese, trestná činnost.
- Rychlejší rozvoj závislosti u dospívajících než v pozdějších letech.
- Po dlouhodobějším pití, jaterní onemocnění a onemocnění trávicího traktu.
- Duševní nemoci, např. deprese či delirium tremens, která patří mezi alkoholové psychózy, k níž dochází po letech nadměrného pití. Mezi příznaky patří silný třes, zrakové halucinace, nedostatek minerálů v těle, dezorientace.
- Poruchy paměti.
- Riziko poškození plodu u těhotných žen.
- Po vyšších dlouhodobě přijímaných dávkách je oslabena imunita (roste riziko infekce a nádorů).

Jak by měl reagovat rodič, pokud dítě přijde pod vlivem alkoholu domů:

- Měl by se snažit zachovat klid.
- Podle možností zjistit, jaký druh alkoholického nápoje si dítě vzalo a jakém množství.
- Pokud se dítě chová nepřiměřeně a existuje nebezpečí, že by mohlo ublížit sobě nebo druhým, nebo upadá do bezvědomí, tak by rodiče měli zavolat lékaře.
- Během noci opakovaně chodit dítě kontrolovat.
- Po vystřízlivění dítěte by si měli rodiče s dítětem pohovořit.
- Poté zavést pravidla týkající se zákazu alkoholu a za jejich porušování stanovit důsledky.
- V rodině by nemělo napětí trvat delší dobu, protože by se parta a nevhodná společnost stala pro dítě lákavější. (Nešpor, Csémy, Pernicová, 1996)

3.3 Závislost na tabáku

Tabákový kouř obsahuje řádově tisíce chemických látek. Z nichž je 60 až 100 rakovinotvorných. Návyková je ovšem pouze jediná - nikotin.

(Nešpor, Csémy, Pernicová, 1996)

Kouření dětí

- **Každý den v ČR začne kouřit 100 dětí**
- **Děti v Praze vykouří svou první cigaretu v 9,5 letech. V celé ČR je to pak kolem 10. roku dítěte.**
- **Aktivně kouří v ČR 2 300 000 lidí, zhruba 250 000 z toho jsou děti a mládež do 18 let.**
- **Alarmující je i to, že kouří více dívek než chlapců.**
- **80% začíná v partě.**
- **Pokud kouří oba rodiče, je pravděpodobnost vzniku kuřáctví u dítěte 4x vyšší než u dítěte z nekuřácké rodiny.**

(http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/statistiky-tykajici-se-koureni/10-statistiky-tykajici-se-koureni-cigaret.html)

Brzké příznaky kouření:

- Častá bledost, studený pot, nevolnost, zvracení, bolesti hlavy, pokleslá nálada.
- Zornice nejdříve zúženy, pak rozšířeny.
- Zažloutlé prsty od cigaret.
- Typický zápach z úst.

Pozdní příznaky kouření, zejména somatické potíže:

- Onemocnění dýchacího systému (kašel, záněty průdušek, zápaly plic, rozedma plic, rakovina plic).
- Srdeční nemoci včetně infarktu.
- Pokles tělesné výkonnosti.
- Zhoršuje vředovou chorobu žaludku a dvanáctníku.
- Impotence u mužů středních let.
- Riziko poškození dítěte u těhotných žen.

- Nepříznivé účinky na pokožku obličeje.
- Astma.
- Onemocnění tepen dolních končetin.
- Závislost na tabáku.

Zdravotní problémy při kouření tabáku nastávají později než u většiny jiných návykových látek. Ale vždy se jedná o velmi vážné zdravotní následky pro organismus.

(Nešpor, Csémy, Pernicová, 1996)

Pasivní (nedobrovolné) kouření

Mluvíme-li o pasivním či nedobrovolném kouření, je nutné nejprve definovat pojem tzv. prostředí tabákového kouře, unikajícího z volně položené cigarety v době mezi jednotlivými „šluky“. Pasivní kouření je pak nucená inhalace prostředí tabákového kouře v prostoru.

(<http://kuraci.wz.cz/interest.htm>)

Pasivní kouření u dětí a jeho následky:

- Zánět středního ucha.
- Chronické dýchací obtíže u dětí jako opakovaný kašel, sípot a zvýšená tvorba hlenu. Odhaduje se, že těmito obtížemi trpí 1,2 – 2,4 krát častěji než děti, které pasivnímu kouření vystaveny nejsou.

(http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/statistiky-tykajici-se-koureni/10-statistiky-tykajici-se-koureni-cigaret.html)

3.4 Metody prevence

Cílem prevence je předcházet škodám způsobeným návykovými látkami. K těmto škodám patří, jak víme z předchozí části, nejen závislost na návykových látkách. Cílem prevence tedy není předat maximum informací bez ohledu na to, jak budou použity. Účinná prevence musí ovlivnit chování ve smyslu podpory zdraví.

Preventivní strategie lze zhruba rozdělit do dvou skupin:

- a) Snižování nabídky – menší dostupnost návykových látek.
- b) Snižování poptávky – menší zájem o návykové látky.

Tyto dva způsoby prevence se nejen nevylučují, ale navzájem posilují.

(Nešpor, Csémy, Pernicová, 1996)

Důležitá je nejen prevence ve škole, ale i prevence v rodině. Rodič by měl dodržovat tyto zásady:

- Získat důvěru dítěte a umět mu naslouchat.
- Umět s dítětem o návykových látkách hovořit.
- Rodiče podávají konkrétní a jednoznačné informace o škodlivosti alkoholu a tabáku pro děti a dospívající, zdůvodní zákazy týkající se návykových látek. Snaží se zdůrazňovat hodnotu zdraví.
- Výchova rodičů by měla být středně omezující, dítě by mělo vyrůstat ve stabilním prostředí. Rodiče podporují zdravé sebevědomí dítěte a jsou schopny mu poskytnout emoční potřeby.
- Rodiče rozvíjejí sociální dovednosti (např. neuposlechnout staršího, pokud žádá něco nevhodného či nabízí návykovou látku, dovednost rozhodování a schopnost předvídat následky svého jednání.) Prevence je zasazena do širšího rámce ochrany zdraví v rizikovém a problémovém prostředí.
- **Předcházet nudě – důležité zájmy dítěte, společně s rodinou vykonávané zájmy apod.**
- Vytvořit rodinná pravidla.
- Pomoci bránit se nevhodné společnosti.
- Posílit sebevědomí dítěte.
- Spolupráce s dalšími dospělými. (Nešpor, Csémy, Pernicová, 1996)

Schéma č. 1 Účinnost strategie prevence škod působených návykovými látkami:

Přehled strategií	Účinnost
Zastrašování	Neúčinné
Citové apely	Neúčinné
Prosté informování	Neúčinné
Nabízení lepších alternativ než alkohol či jiné návykové látky	Účinné u skupin se zvýšeným rizikem
Peer programy (aktivní účast předem připravených vrstevníků)	Účinné u skupin se středním rizikem (normální populace)
Prevence založená ve společnosti, tj. spolupráce různých složek společnosti	Účinné
Snižování dostupnosti návykových látek včetně alkoholu	Účinné, jestliže je provázeno snižováním poptávky
Léčba anebo mírnění následků	Relativně účinné, zejména pokud je poskytnuta včas

(Nešpor, Csémy, Pernicová, Sportpropag, 1996, str.31)

4 Výzkumná část práce

4.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

V bakalářské práci jsem se zaměřila na výzkum volnočasových aktivit a zájmů u dětí středního školního věku a jejich vztah k alkoholu a tabáku. Cílem bylo zmapování postojů dětí 3. až 5. třídy na dvou základních školách k alkoholu a kouření. A dále zjištění možných rozdílů mezi dětmi z hlediska místa bydliště a pohlaví.

Výzkumné otázky:

1. Které volnočasové aktivity děti upřednostňují?
2. Existují rozdíly mezi výběrem volnočasových aktivit z hlediska rozdílů bydliště a pohlaví?
3. Je u dětí středního věku častější kouření či požívání alkoholu?
4. Projevuje se kouření a požívání alkoholu ve větší míře v malém či velkém městě?

4.2 Charakteristika výzkumného vzorku

- Výzkumu se účastnilo celkem 120 dětí středního školního věku.
- Výzkum proběhl na Základní škole ve městě Ledec nad Sázavou, tuto školu celkem navštěvuje 579 žáků a město Ledec nad Sázavou má celkem necelých 6 000 obyvatel. A dále na Základní škole v městě Mšeno u Mělníka, tuto školu navštěvuje celkem 268 žáků a v tomto městečku bydlí celkem 1 400 obyvatel.
- Výzkum byl prováděn v 3. až 5. třídě, tedy věk cca 9 až 11 let.
- Výzkumný vzorek byl rozdělen dle místa bydliště a pohlaví.

Tab. č. 1. Počet dětí

3. až 5. ročník ZŠ	Chlapci	Dívky	Celkem
ZŠ Mšeno	30	31	61
ZŠ Ledec nad Sázavou	27	32	59

4.3 Charakteristika metod výzkumu

V této kapitole jsou předkládány výsledky průzkumu, který byl zpracován z dotazníku. Dotazník se zaměřoval na volnočasové aktivity žáků středního školního věku základní školy, zjišťoval vztah žáků k alkoholu a kouření. Součástí výzkumného šetření bylo i srovnání volnočasových aktivit a zájmů žáků z venkovského a městského prostředí.

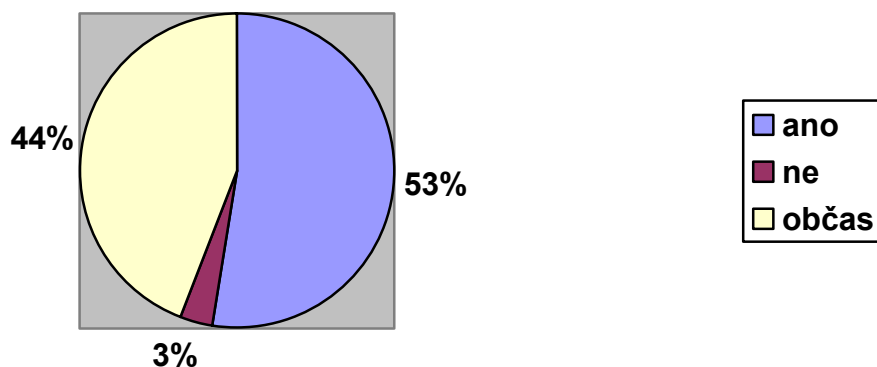
Popis výzkumných metod

- Výzkum byl proveden formou dotazníkového šetření na dvou základních školách. Dotazník sloužil ke zjištění trávení volného času dětí cca od 9 do 11 let věku a jejich vztah ke kouření a alkoholu. Dotazník obsahoval 23 otázek. Dotazník je uveden v příloze pod č.1.
- Dotazníky byly rozdány na základních školách v prosinci 2010, byly vyplňovány anonymně. Na každé škole se dotazník vyplňoval v jedné třídě od 3. do 5. ročníku jednu vyučovací jednotku a poté byl odevzdán.
- Do výzkumu byla zahrnuta základní škola ve větším městě a základní škola v městě menším pro zjištění rozdílů.

I.Oddíl: Volnočasové aktivity žáků

Otázka z dotazníku č. 1

Graf č. 1 Věnuješ se nějakým koníčkům?



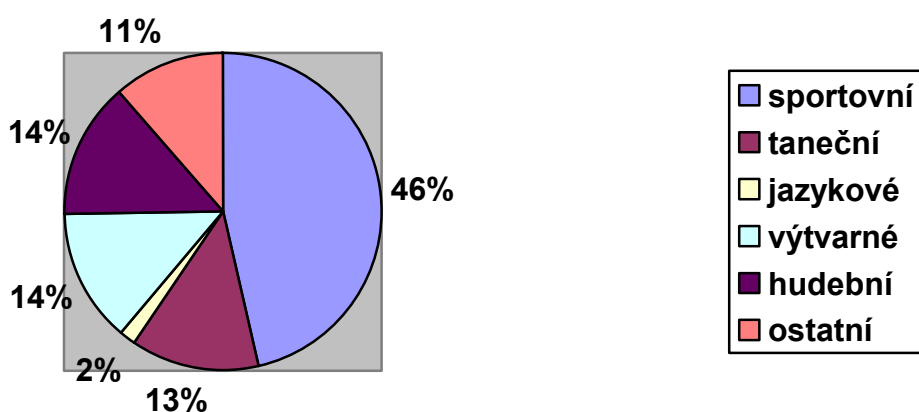
Z grafu vyplývá, že 53% dětí se věnuje svým zájmům pravidelně, 44% občas a 3 jen občas.

Výzkumná otázka č. 1

Které zájmy dětí upřednostňují?

Otázka z dotazníku č. 2 – Jakým koníčkům se věnuješ?

Graf č. 2



Jak z grafu vyplývá děti se nejvíce věnují sportovním aktivitám a to 46%, 13% navštěvuje taneční kroužky, 14% výtvarné a hudební, jen 2% jazykové a 11% dětí se

zabývá jinými aktivitami než jaké byly v nabídce, jedná se zejména o čtení, turistiku a starost o zvířátko.

První výzkumná otázka byla: **Které zájmy dětí upřednostňují?**

Touto otázkou v prvním oddíle dotazníku jsem zjišťovala vztah dětí 3. až 5. tříd k volnočasovým aktivitám. Zjistila jsem tedy, že pouhá 3% dětí nemají žádné zájmy, koníčky a jiné volnočasové aktivity. Nejvíce dětí, tedy 46% se věnuje sportovním aktivitám a dalších 13% tanečním což jsou tedy také aktivity pohybové.

Výzkumná otázka č. 2

Existují rozdíly mezi výběrem volnočasových aktivit z hlediska rozdílů bydliště a pohlaví?

Rozdíly z hlediska pohlaví

Chlapci – 57

Dívky – 63

Největší rozdíly se objevují z hlediska pohlaví. Dívky vyhledávají jiné zájmové aktivity než chlapci.

Největší rozdíly jsou v oblasti sportovní, 87% chlapců upřednostňuje sportovní aktivity, 11% chlapců se zabývá zájmy tanečními, výtvarnými a jazykovými a jen 2% kroužky hudebními.

Mezi dívkami převládají taneční kroužky, což činí 70%, hudební 11%, výtvarné 9%, 7% sportovní a jazykové a 3% má takové zájmy jako starost o zvířátka atd.

Rozdíly z hlediska bydliště:

Město – 59

Městys – 61

U dětí z menšího města převládá zájem o sportovní kroužky – 75%.

U dětí z většího města se objevuje velký zájem o taneční kroužky, hudební a výtvarné - 80%.

Druhou výzkumnou otázkou bylo: **Existují rozdíly mezi výběrem volnočasových aktivit z hlediska bydliště a pohlaví?**

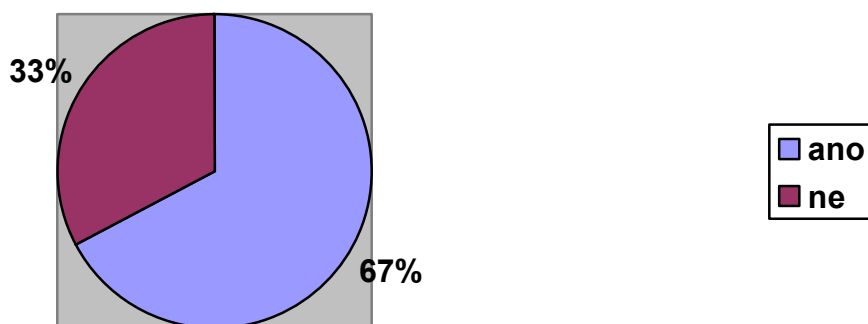
V této části jsem zjišťovala tedy, které zájmy děti preferují z hlediska rozdílného bydliště a pohlaví. Zjistila jsem tedy, že největší rozdíly se objevují z hlediska pohlaví a dívky vyhledávají jiné aktivity než chlapci. Největší rozdíly byly v oblasti sportovních aktivit, což u chlapců činí 87% a u dívek pouhých 3%.

Z hlediska místa bydliště jsou také rozdíly pouze v různosti volnočasových aktivit. Z malého města převládají aktivity sportovní – 75% a u dětí z většího města je zájem o taneční kroužky, hudební a výtvarné – 80%.

II. Oddíl: Kouření u žáků 3. až 5. třídy

Otázka z dotazníku č. 11 – Zkoušel(a) jsi už kouřit cigaretu?

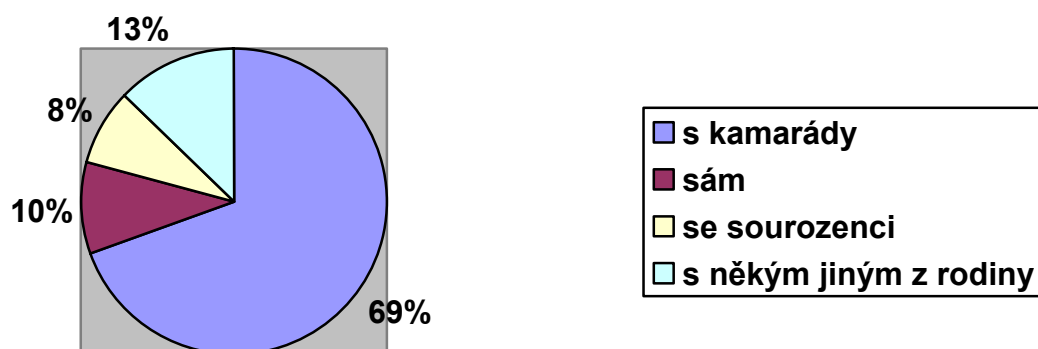
Graf č. 3



67 % dětí ve věku 9 až 11 let už kouřilo někdy cigaretu. Pouze 33 % dětí v tomto věku ještě cigaretu nezkusilo.

Otázka z dotazníku č. 13 – S kým jsi poprvé kouřila cigaretu?

Graf č. 4



Jak jsem zjistila z předešlého grafu, tak 33% dětí ve věku 9 až 11 let nezkusilo cigaretu. Z 67 % dětí, co zkusily kouřit, jich 69% zkoušelo s kamarády, 10% o samotě, 8 % se sourozenci, ale co je zarážející tak 13% s někým z rodiny.

U zbývajících otázek v dotazníku se děti moc nevyjadřovaly, protože pouze asi 10 chlapců uvedlo, že kouří pravidelně, ale u ostatních se pouze jednalo o jednorázové vyzkoušení a nevěnují se kouření pravidelně.

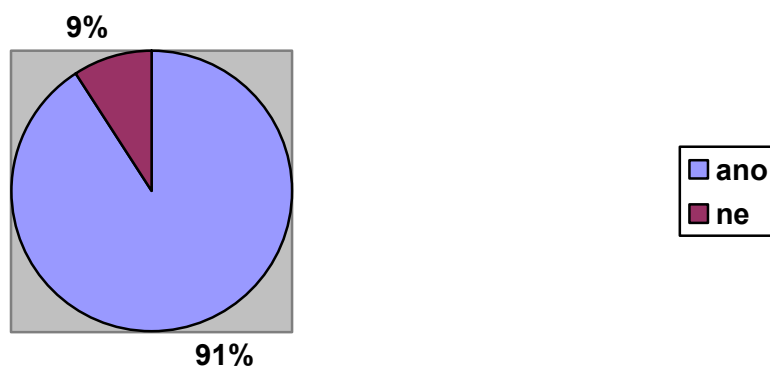
III. Oddíl: Pití alkoholu u žáků 3. až 5. třídy.

Výzkumná otázka č. 3

Je u dětí středního věku častější kouření či požívání alkoholu?

Otázka z dotazníku č. 16 – Pil(a) jsi někdy alkohol?

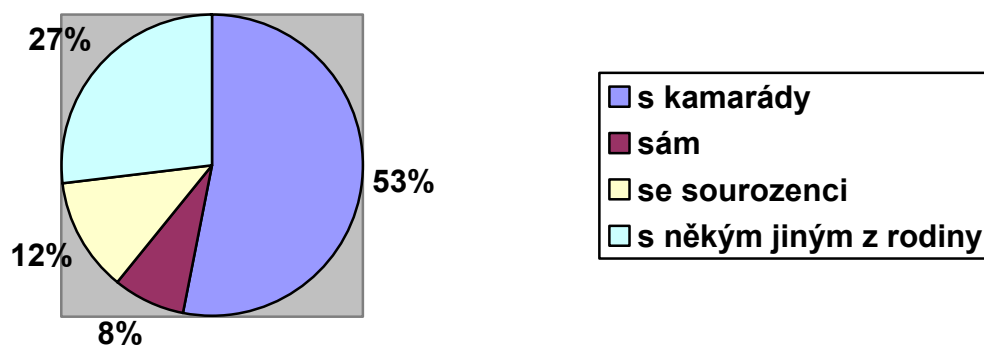
Graf č. 5



Děti ve věku 9 až 11 let tedy spíše inklinují k požití alkoholu než ke kouření. 91% dětí v tomto věku již zkuselo pít alkohol.

Otázka z dotazníku č. 19 – S kým jsi ho pila?

Graf č. 6



Z tohoto vyplývá že nejčastěji pili děti s kamarády a to celých 53%. 27% pilo se

dospělým členem rodiny a 12% se sourozenci. Zarážející je ale i fakt že již 8% zkoušelo požit alkohol samo.

Třetí výzkumná otázka: **Je u dětí středního věku častější kouření či požívání alkoholu?**

Z dotazníkového šetření se ukázalo, že 67% dětí ve věku 9 až 11 let již kouřilo cigaretu a 91% jich již požilo alkohol. Z čehož tedy vyplývá, že děti v tomto věku spíše inklinují k alkoholu než ke kouření. V této části jsme se ale dozvěděli i několik alarmujících čísel a to zejména:

- 10% dětí poprvé kouřilo o samotě 8% dětí zkoušelo pít samo v tomto věku alkohol.
- 13% dětí si poprvé zapálilo cigaretu s dospělým členem rodiny (otec, matka, babička, děda, strýc, teta atd.) 27% dotázaných dětí se poprvé napilo alkoholu s dospělým členem rodiny.
- **Dále bylo zarážející, že ze 120 dotazovaných dětí odpovědělo 5% že, se u nich pije alkohol denně a 36% dětí odpovědělo, že se u nich pije alkohol 1x týdně a pouhých 59% se pije alkohol v rodině při mimořádných událostech – oslavy atd.**
- Další nelichotivé a zarážející zjištění pro mne bylo, že na otázku: Co ti z alkoholu chutná? Kde mimo jiné a i odpovídaly děti např. ta chuť atd. Tak děti ve 3. až 5. třídě odpovídaly přímo takto: „ frisco, bouchaná tequilla, víno, pivo, jelzin, vodka, zelená, borovička, fernet, tullamore (irská whisky), capitán Morga, rum, slivovice, lemon, malibu, cuba libra a drinky“. Jednalo se tedy většinou o silné destiláty.

Co se tedy týká zvýšené míry užívání alkoholu dětmi, jak vyplývá z mého šetření. Myslím si, že je to dáno tím, jak je dnes alkohol reprezentován v reklamách, filmech a v neposlední řadě i jeho konzumací v rodinách. Zdá se to tedy jako nezávazný prostředek k tomu, aby se člověk pobavil. Proč se tedy ale takovým to způsobem rozmáhá mezi dětmi? Myslím si, že je důležité, abychom se zabývali včasnou prevencí a to již v tomto mladém věku, protože již tady se začíná objevovat rozvoj požívání alkoholu a na druhém místě kouření. Vždyť jak se z výzkumu ukázalo, jsou ohroženy

čím dál mladší děti, je to dáno modernější dobou, schopností přijímat víc informací, ale také větší mediální vybaveností.

Výzkumná otázka č. 4

Projevuje se kouření a požívání alkoholu ve větší míře v menším či ve větším městě?

Tabulka č. 2

Bydliště	Zkoušely kouřit	Zkoušely pít
Mšeno u Mělníka	47	59
Ledeč nad Sázavou	41	55

Podle mého výzkumu jsem tedy překvapivě zjistila, že rozvoj kouření a požívání alkoholu u dětí mezi 9. až 11. lety je překvapivě o nepatrný rozdíl větší v městě menším než ve větším městě. Odpověď na mou výzkumnou otázku tedy zní, že není zásadní rozdíl mezi dětmi z větších či menších měst.

Čtvrtá výzkumná otázka: **Projevuje se kouření a užívání alkoholu ve větší míře v menším či větším městě?**

Z tabulky č. 2 jsem tedy překvapivě zjistila, že rozvoj kouření a užívání alkoholu u žáků 3. až 5. třídy je nepatrně rozdílný a to tedy tak, že v menším městě je o malinko větší než ve větším městě. Odpověď tedy zní, že co se týká alkoholu a kouření, tak není výrazný rozdíl mezi dětmi z velkých či malých měst.

4.4 Závěr výzkumné části

Na začátku mé výzkumné části jsem si dala za úkol zjistit, jaké volnočasové aktivity děti upřednostňují. Zda existují rozdíly mezi výběrem volnočasových aktivit z hlediska rozdílu bydliště a pohlaví. Dále mě zajímalo, zda u dětí tohoto věku převládá ve větší míře kouření či požívání alkoholu. A v poslední výzkumné části zda se kouření a požívání alkoholu projevuje ve větší míře v malém či větším městě. Svým výzkumem jsem tedy zjistila, že z dotazovaných 120 dětí pouhá 3% nemají žádné koníčky a zájmy. Nevíce dětí upřednostňuje volnočasové aktivity sportovní, poté výtvarné a hudební, dále taneční, pak následují ostatní volnočasové aktivity jako např. čtení, starost o zvířátko a jazykové aktivity. Rozdíly z hlediska místa bydliště a pohlaví na výběr volnočasových aktivit jsou. Největší rozdíly jsou z hlediska pohlaví. Chlapci více upřednostňují sportovní aktivity a dívky spíše taneční hudební a výtvarné. Z hlediska místa bydliště u dětí z menšího města převládají sportovní aktivity – běhání, procházky, plavání a u dětí z většího města aktivity taneční, hudební a výtvarné. Z dotazníkové šetření mezi dětmi jsem zjistila, že děti v tomto věku spíše inklinují k alkoholu a to rovných 91% dotázaných dětí a poté ke kouření, přesněji 67% dotázaných dětí. A v poslední otázce jsem zjistila, že není výrazný rozdíl v požívání alkoholu a kouření mezi dětmi v menších či větších městech.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zmapování volnočasových aktivit dětí 3. až 5. třídy ZŠ a jejich vztah k alkoholu a tabáku.

V praktické části jsem zpracovávala výsledky mého zkoumání, kdy výzkumný vzorek činilo 120 dětí ze 3. až 5. tříd ve dvou základních školách v malém a větším městě.

V mém výzkumu jsem zjistila, že 97% dětí má koníčky, zájmy a pravidelné volnočasové aktivity. Ale bohužel také to, že 67% dětí v tomto věku má již zkušenosti s kouřením a 93% s pitím alkoholu a to i přesto, že mají každodenní zájmy a koníčky, kterým se věnují. Potvrdily se mi ale tímto výzkumem statistické údaje které říkají, že v ČR vykouří svou první cigaretu dítě cca v 10 letech a s alkoholem se poprvé setkají před 11 rokem života. Dle našeho výzkumu tedy dokonce pijí alkohol děti již v 9 a 10 letech. Zjistila jsem, že co se týká alkoholu berou ho děti jako běžnou součást rodinného fungování, zábavy s kamarády, sourozenci ale dokonce ochutnávají alkoholové nápoje i o samotě. Myslím si, že je to dáno tím, jak je dnes alkohol reprezentován v médiích, především tedy v reklamách, filmech a tedy i tou vysokou běžnou konzumací v rodinách. V neposlední řadě si to dovoluji přisuzovat i tomu, že především v rodinách ale i na školách je malá prevence jak předcházet alkoholu u takto malých dětí ve věku 3. až 5. třídy základní školy. Výsledky mého výzkumu jsou pro mě překvapivé a pro naši společnost je považuji za zcela nelichotivé. Dále se nepotvrdilo, že by na užívání alkoholu a kouření mělo vliv zda dítě navštěvuje základní školu v menším či větším městě.

Období středního školního věku je pro děti velmi náročné, jsou na ně kladeny větší požadavky, co se týká školy a osobní zodpovědnosti. Přesto je to chápáno podle Sigmunda Freuda jako klidový stav, kdy se dítě plynule rozvíjí ve všech oblastech. My dospělí lidé bychom se tedy měli zamyslet nad otázkami kouření a především užívání alkoholu u dětí a zvýšit prevenci na školách, v rodinách i mimoškolních aktivitách. A touto prevencí se snažit, aby se již v dalších výzkumech tyto nelichotivé statistiky již nepotvrzovaly.

Seznam použité literatury:

BURNS, J., ARTEBURN, S., *Drogy klepou na dveře*. Nová naděje, 2001.

ISBN 80-86077-03-09

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-128-1

HÁJEK, B., *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007. ISBN 978-80-7290-265-1

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1

HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5

NEŠPOR, K., CSÉMY, L., PERNICOVÁ, H., *Prevence problémů působených návykovými látkami*. Praha: BESIP MV, 2004 – příručka pro pedagogy

NEŠPOR, K., CSÉMY, L., PERNICOVÁ, H., *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách*. Praha: Sportpropag, 1996

NEŠPOR, K., *Alkohol, drogy a vaše děti*. Praha, 2003 – Páté evidované vydání

SAK, P., SAKOVÁ, K., *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda Servis, 2004.
ISBN 80-86320-33-2

VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 1996.
ISBN 80-71-84-317-2

VÁGNEROVÁ M., *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0

VÁGNEROVÁ M., *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008.
ISBN 978-80-7367-414-4

Internetové zdroje:

Mlčoch Z., www.alkoholik.cz (internet), zdroj 11.11.2010,
http://www.alkoholik.cz/zavislost/deti_a_alkohol/aspekty_detskeho_piti_alkoholu_a_potencionalni_zavislosti_na_nem_alkoholismu.html

Mlčoch Z. www.kurakovaplice.cz (internet), zdroj 15.11.2010, aktualizace 9.1.2011,
http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/statistiky-tykajici-se-koureni/10-statistiky-tykajici-se-koureni-cigaret.html

Seznam příloh:

1. Dotazník pro děti 3. až 5. třídy základní školy

Příloha č. 1

Dotazník

Jsi a) chlapec

b) dívka

I.

1. Věnuješ se nějakým koníčkům

a) Ano pravidelně

b) Ne vůbec

c) Občas

2. Jaké zájmy to jsou?

a) sportovní

b) taneční

c) jazykové

d) výtvarné

e) hudební

f) jiné vypiš _____

3. Kdo organizuje tvůj kroužek?

a) škola

b) Dům dětí a mládeže

c) jiné vypiš _____

4. Jak ses o kroužku dozvěděl?

a) rodiče

b) škola

c) kamarádi

d) jiné _____

5. Zájmové kroužky navštěvuji

a) 1x týdně

b) 2x týdně

c) vícekrát týdně, vypiš _____

6. Věnuje se tvá rodina nějakým zájmům? (např. turistika, čtení, sport, apod.)

a) ano pravidelně, vypiš _____

b) ne, vůbec

7. Věnuješ se zájmům s rodiči společně?

a) ano a jakým _____

b) ne

8. Věnuješ se hrám na počítači?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

9. Kolik hodin denně trávíš u počítače?

II

10. Kouří někdo u vás v rodině?

- a) oba rodiče
- b) jeden z rodičů
- c) sourozenci
- d) jiný člen rodiny, kdo _____

11. Zkoušel(a) jsi kouřit cigaretu?

- a) ano
- b) ne

12. Kdo ti ji nabídl?

- a) kamarád
- b) sourozenec
- c) někdo jiný, kdo _____

13. S kým jsi poprvé kouřil(a) cigaretu?

- a) s kamarády
- b) sám
- c) se sourozenci
- d) s někým jiným _____

14. Jak často kouříš cigarety (nevyplňuj pokud nekouříš)

Vypiš _____

15. Kolik cigaret vykouříš denně? (nevyplňuj pokud nekouříš)

- a) méně než 2
- b) 3-6 cigaret
- c) 6-9 cigaret
- d) celou krabičku

III

16. Pil(a) jsi někdy alkohol?

- a) ano
- b) ne

17. Kdo ti ho nabídl?

- a) kamarád/ kamarádka
- b) sourozenec
- c) někdo jiný, kdo _____

18. Kde jsi ho pil(a) poprvé?

- a) v parku nebo jinde venku
- b) doma
- c) na party
- d) jinde a kde _____

19. S kým jsi ho pil(a)?

- a) s kamarády
- b) sám
- c) se sourozenci
- d) s někým jiným, s kým _____

20. Piješ alkohol

- a) pravidelně
- b) vůbec
- c) občas

21. Co ti z alkoholu chutná? (nevyplňuj, pokud nepiješ alkohol)

Vypiš _____

22. U vás v rodině se alkohol pije

- a) denně
- b) 1x týdně
- c) párkrát do měsíce
- d) výjimečně, většinou jen na rodinných oslavách

23. Piješ alkohol (nevyplňuj, pokud nepiješ alkohol)

- a) 1x týdně
- b) 1x měsíčně
- c) 1x za půl roku (např. oslavy)
- d) jinak, vypiš _____